



3歳以上児 献立表

八王子市立みなみ野保育園

日／曜		献立名		3時おやつ	材 料 名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	土	やきうどん ぼてとさらだふうに やくると		ばんけーき ぎゅうにゅう	茹でうどん／油／じゃがいも／砂糖／マヨドレ	豚もも小間肉／かつおくだき／ポークム	たまねぎ／にんじん／ピーマン／干し椎茸／きゅうり／冷凍ホールコーン
3・17	月	まるぼん とまとつなすばげていー じゃがいものこーんくりーむすーぷ		じゃこわかめごはん ぎゅうにゅう	丸パン／エルボスパゲティー／オリーブ油／砂糖／油／米	ノドリップツナレク(油漬)／焼き豚／加減と鉄分の多いミルク／ちりめんじゃこ／わかめごはんの素	たまねぎ／しめじ／ピーマン／トマト水煮缶／じゃがいも／にんじん／冷凍グリーンピース／クリームコーン
4・18	火	ごはん まーぼーなす おくらとわかめのちきんすーぷ れいとうみかん		こめこのきょうととけーき ぎゅうにゅう	米／ゴマ油／砂糖／片栗粉／米粉パンケーキミックス／バター	豚もも挽肉／絞豆腐／赤みそ／鶏むね小間肉／乾燥カットわかめ／加減と鉄分の多いミルク	なす／長ねぎ／にんじん／干し椎茸／オクラ／たまねぎ
5・19	水	なん ばたーちきんかれー なつやさいぐりる のむよーぐると		はくとうぜりー せんべい ぎゅうにゅう	ナン／バター／油／砂糖／ビタースピーチ	鶏もも小間肉／ナチュールチーズ／加減と鉄分の多いミルク／粉寒天	たまねぎ／にんじん／トマト水煮缶／ズッキーニ／かぼちゃ／白桃缶
6・20	木	ごはん さばのみそに おくらねばねばあえに えのきのすーぷ		めーぶるばたーとーすと ぎゅうにゅう	米／砂糖／小町麴／食パン／バター／オリーブ油／メープル風シロップ	さば／白みそ／かつおくだき	オクラ／キャベツ／にんじん／えのきたけ／長ねぎ
7・21	金	ちんじゃおろーすどん やさいのあさづけふうに もずくのみそしる		こくとうけーき ぎゅうにゅう	米／ゴマ油／砂糖／片栗粉／ホットケーキミックス／黒砂糖／バター	豚ももせん切り肉／塩昆布／豆腐／もずく／白みそ／加減と鉄分の多いミルク	にんじん／ピーマン／茹たけのこ／キャベツ／きゅうり／たまねぎ
8・22	土	じゃんぼらや じゃがいものこんそめすーぷ しょくぶつうまれのぶっちゃんがりん		ひすけつと ぎゅうにゅう	米／砂糖／オリーブ油／じゃがいも	豚もも挽肉／ポークインナー／ショウダ－ベーコン	ピーマン／たまねぎ／冷凍ホールコーン／トマト／にんじん
10・24	月	なっとうごはん かぼちゃとぶたにくのいためもの あぶらあげとなすのみそしる		はっしゅどぼてとふう ぎゅうにゅう	米／油／砂糖／じゃがいも／片栗粉／バター	ひきわり納豆／かつおくだき／豚もも小間肉／油揚げ／白みそ／さいころチーズ／青のり粉	かぼちゃ／長ねぎ／なす／たまねぎ／こまつな
25	火	ひじきごはん しろみざかなのあおのりやき すていっくにんじんまよどれぞえ とうふのすましじる		のりとこーんのかきあげ ぎゅうにゅう	米／砂糖／オリーブ油／マヨドレ／小麦粉／油	米ひじき／油揚げ／メルルーサ／青のり粉／豆腐／鶏むね小間肉／焼きのり	にんじん／干し椎茸／キャベツ／たまねぎ／えのきたけ／チンゲン菜／冷凍ホールコーン
12・26	水	こうやとうふのおやこどん わかめとつなのすのものに こまつなとじゃがいものみそしる		ふろーすんべりーのぼふえふうよーぐると むぎちゃ	米／砂糖／ゴマ油／じゃがいも／油／コーンフレーク	高野豆腐／鶏もも小間肉／たまご／乾燥カットわかめ／ノドリップツナレク(油漬)／白みそ／プレーンヨーグルト	たまねぎ／干し椎茸／にんじん／きゅうり／こまつな／えのきたけ／ベリーミックス
13・27	木	きつねごはん つくねやき ゆでぶろっこりー おしむぎのすーぷ ぜりー(ぶどう)(27にちのみ)		おこのみやき むぎちゃ 27にち:たんじょうかい	米／砂糖／白いりごま／片栗粉／油／押し麦／小麦粉／マヨドレ	油揚げ／鶏もも挽肉／絞豆腐／鶏むね小間肉／豚もも挽肉／かつお粉末／青のり粉	にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／えのきたけ／チンゲンサイ／キャベツ／長ねぎ／冷凍ホールコーン／長いも
14・28	金	しじじゅーし ふちゃんがる もろへいやのたまごすーぷ		やきとうもろこし(14にち) すていっくちーず(14にち) きなこくつきー(28にち) ぎゅうにゅう	米／油／焼心／ゴマ油／砂糖／ホットケーキミックス(28日)／小麦粉(28日)／バター(28日)	豚ももせん切り肉／細切り昆布／油揚げ／ショウダ－ベーコン／たまご／きな粉(28日)／加減と鉄分の多いミルク(28日)	たまねぎ／にんじん／キャベツ／モロヘイヤ／とうもろこし(14日)
29	土	とりのあまからみそどん わんたんやさいのすーぷ そーるげんきよーぐると		りんごたると ぎゅうにゅう	米／砂糖／片栗粉／ウエーブワントン	鶏もも小間肉／白みそ／かまぼこ	長ねぎ／にんじん／チンゲンサイ
31	月	ごはん ちくぜんに わかめととうふのみそしる		いちごあいす せんべい ぎゅうにゅう	米／さといも／油／砂糖	鶏もも小間肉／やわらかちくわ／豆腐／乾燥カットわかめ／油揚げ／白みそ	にんじん／ごぼう／れんこん／つきこんにゃく／さやいんげん／長ねぎ

都合により献立内容を変更する場合があります。スープ・みそ汁のだしはかつお節からとっています。食品ロスの観点から献立表に掲載されていない余剰のお菓子やジュースを提供する場合があります。

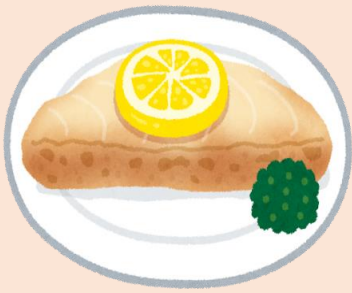
引き続き、暑い日が続いています。「早寝・早起き・朝ごはん」など、生活リズムを崩さないようにして、万全な体調で夏を楽しみましょうね！また、「のどが渴いたなあ」と感じる時点で体の水分は多く失われています。のどの渴きを感じる前に、水分を取るように心がけましょう💧

🌻 8月の旬の食材 🌻

とうもろこし、かぼちゃ、なす、きゅうり、トマト、ピーマン、ズッキーニ、モロヘイヤ、さやいんげん など 給食にも登場します！！

おいせ

お配りしている保育園給食食材一覧表にない食材で、8月の給食に白身魚のメルルーサを提供します。さらに食味が似た魚で、ふわふわと柔らかく、食べやすいお魚です🐟



今月の栄養給与量
エネルギー 534kcal
たんぱく質 19.3g
脂質 15.4g

はちおうじ食育キャラクター
はっちくん

公立保育園の給食
レシピを
紹介しています！
ぜひご覧ください。



＼子育て応援サイトで紹介しています／

[こちらをクリック！](#)